

# tartalomjegyzék

## Bevezetés

- 7 A régóta várt fellélegzés

## Első rész

- 23 A Szünet hatalma
- 26 Mi fontos az életedben?
- 32 A Szünet-kvíz
- 44 A Természet megtart
- 66 A Szellem útmutatást ad
- 82 A Kreativitás lángra lobbant

## Második rész

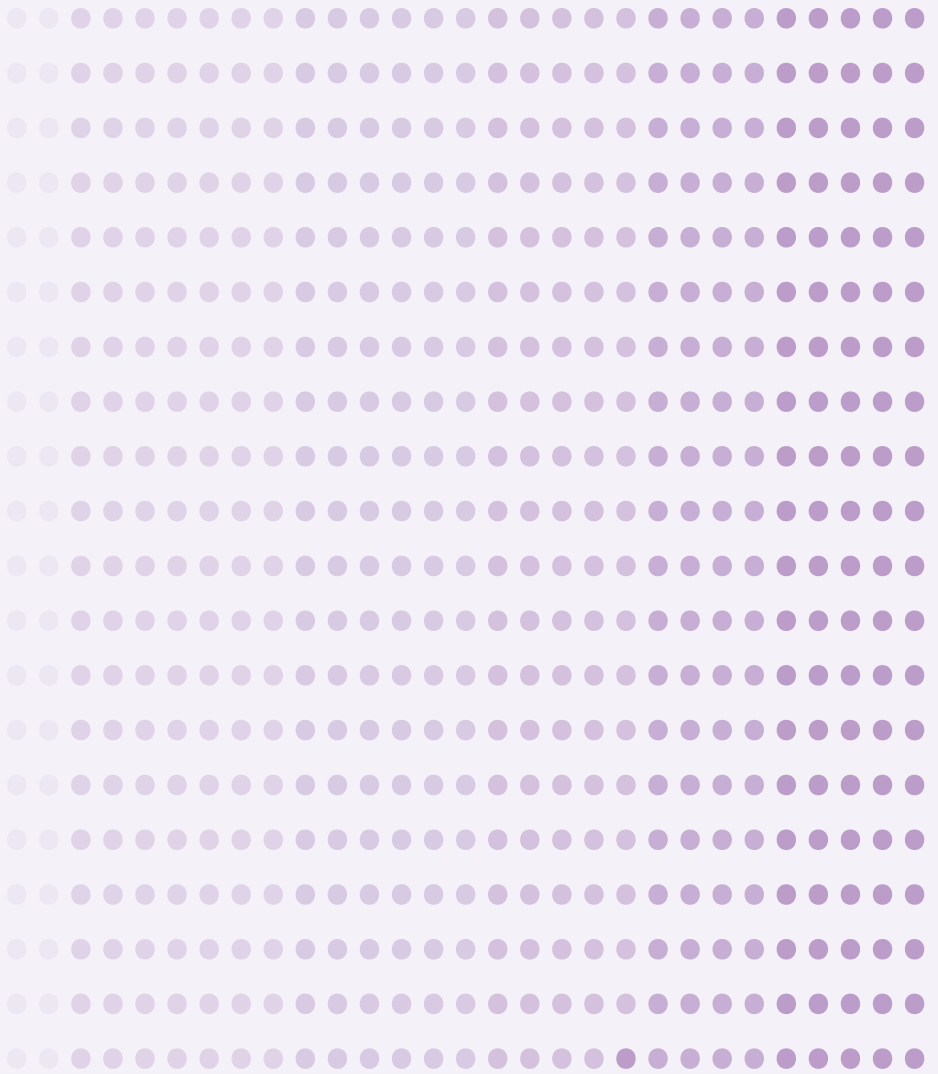
- 90 Ellenállás

## Harmadik rész

- 112 A Szünet folyamata
- 114 Mi az, ami most rendben van?
- 122 Mit szeretnél?
- 130 Mi segít kibontakozni?
- 140 Miért létezel?
- 146 Mire vágysz?
- 156 Mit szeretnél teremteni?
- 160 Mitől félsz?
- 165 Ki tud neked segíteni?
- 173 Mi az első lépés?
- 177 Meddig jutottál?

## Negyedik rész

- 182 Gyakorlatok a mindennapokra
- 186 Táplálék
- 190 Alvás
- 201 Mozgás
- 204 Miniszünetek
- 219 Nem kell az okostelefon
- 220 Összegzés
- 222 A szerzőről
- 224 Köszönetnyilvánítás





Bevezetés



A régóta várt

fellelégzés

Az élet manapság sokunk számára taposómalom, amelyből nincs kiszállás. Erőlködj, hajts, aludj, majd kezd előlről! Nehogy lemaradj! A mindennapos stressz és a folyamatos „elfoglaltság” megcsapolja a belső erőforrásainkat és az életszeretünket. Nem vagyunk egyensúlyban, gyakran érezzük kimerültnek magunkat – úgy tűnik, még a nyaralás közben is csak futólag vagyunk valódi önmagunk. Talán könnyen dühbe gurulunk, elveszítjük a türelmünket, s frusztráltak leszünk olyan dolgok miatt is, amelyek nem igazán számítanak, vagy egész napunkra rányomja a bélyegét a szorongás és a rosszkedv, amely ólomsúllyal nehezedik ránk. Úgy érezzük, megrekedtünk anélkül, hogy látnánk, hogyan törhetnénk ki a mókuserékből.

Ha sokáig egyensúlyozunk a végkimerülés határán, az hatással lesz kapcsolatainkra, munkánkra és arra is, ahogy az élethez viszonyulunk. Lehet, hogy elveszítjük az életkedvünket, vagy könnyen felkapjuk a vizet, lehet, hogy rossz az étvágyunk, vagy egyre nehezebb reggel kimászunk az ágyból, esetleg kihal belőlünk a lelkesedés. Amikor elfelejtünk Szünetet tartani és levegőt venni, a dolgok elveszítik az értelmüket.

A Szünet az életünkben az a pont, amely lehetővé teszi, hogy átgondoljuk a következő mondatot. Benne rejlik a lehetőség a gondolkodásra, a váltásra vagy a változtatásra, vagy egyszerűen a következő lépés megértésére. Ez a hallgatás ideje – amikor megfigyelhetjük, hogy mi minden tör felszínre. Képzeljünk el, hogy egy olyan szöveget olvasunk, amelyben nincs szóköz és szünet. A szavak egybefolynak, az egésznek semmi értelme. Sehol sem lehet levegőt venni, megállni, és elgondolkodni azon, amit addig olvastál, képtelenség befogadni az információt vagy a történetet. Legtöbbünknek így telik az élete. Az élet pontok nélkül azonban nyomasztó és értelmetlen.




Mindenkinek adott a lehetőség,  
hogy **felébredjen** a robotpilóta  
üzemmódból, hogy az élet újból  
teljessé váljon.

A Pause- („Szünet-”) elvonulásokat 2012-ben, egy burn-out után találtam ki afféle mentsvárként, ahová menekülni lehet. Azért hoztam létre, mert amikor a legnagyobb szükségem lett volna rá, egyszerűen nem volt ilyen. Ezek az elvonulások teret és időt biztosítanak, ami ahhoz kell, hogy csak legyél. Nincs semmilyen elvárás. Nincs felelősség. Nincs semmiféle feladatod, és nem kell készenlétben állnod senki számára. Az elvonulások megteremtik a teret, hogy újra kapcsolódhass önmagadhoz, elgondolkodj, hol tartasz éppen az életedben, észrevedd, mi az, ami működik, és miben kell változtatnod. A Szünet lehetővé teszi, hogy ránk találjanak a kérdések, ha itt az idejük. A Szünet-elvonulások lehetőséget kínálnak, hogy megállj a rohanó világban, a mások keltette zajban meghalld a saját gondolataidat, és megtanulj bízni bennük.


### *Legyen ez a könyv egy elvonulás*

Nem mindenki tud vagy akar részt venni egy elvonuláson. Időnként túl nagy az otthoni vagy a munkahelyi nyomás, esetleg az időzítés nem megfelelő. Talán nem kívánsz messzire utazni, lehet, hogy az anyagi áldozatot érzed túl nagynak, vagy a lelassulás és a megállás gondolata tűnik ijesztőnek. Vagy egyszerűen eszedbe sem jut az elvonulás. Tudom, hiszen én sem gondoltam rá, míg össze nem omlottam – akkor még nem voltam tudatában, hogy egy elvonulás megelőző lépés is lehet.

Akár úgy érzed, hogy az elvonulás nem neked való, akár az életed része, szeretném, ha ezt a könyvet személyes elvonulásnak tekintenéd. Olyan helynek, ahová mehetsz, amikor elveszettnek érzed magad, szorongsz, vagy úgy érzed, össze vagy zavarodva.



## A Szünet olyan **áttekintést és útmutatást** kínál, melyet követhetsz és amiből erőt meríthetsz.



Segít, amikor agyonhajszott és feszült vagy, mert támogatást és útmutatást ad azzal, hogy irányt mutat, segít lelassulni, magadra hangolódni, és újra megtalálni az egyensúlyt. Lehetővé teszi, hogy belső hangodra hallgatva úgy irányítsd az életed, ahogy az a leginkább a javadra válik.

A Szünet olyan áttekintést és útmutatást kínál, amelyet követhetsz, vagy amelyből az igényeidnek megfelelően meríthetsz. Csak rajtad múlik. Egy ideális világban teremtenél magadnak egy nyugodt teret, amelyben a könyvben szereplő gondolatokon elméledsz. Kényelmes párnák, gyertyák, nyugtató zene. De lássuk be: az élet ritkán ideális. Ne várj a tökéletes pillanatra, hogy elolvassd ezt a könyvet, mert kevés ilyen pillanat lesz. Inkább találj rá időt: miközben munkába tartasz, olvass el pár oldalt, amíg a vacsorához a szószt kavargatod, vagy elalvás előtt. Ahogyan az életedbe legjobban beilleszthető. A Szünet is így működik: a saját, hajszott hétköznapjainkban megtaláljuk azokat a pillanatokot, amikor egy kicsit fellellegezhetünk és újraindíthatunk – egészen addig, amíg ez a gyakorlat rendszeressé nem válik, és meg nem tanuljuk, hogyan tegyük az életünk szerves részévé.

**Ne felejtsd: az élet zűrös, de így tökéletes.**



A Szünet ideje az, amikor  
megengedjük magunknak, hogy  
**finoman kibontakozzunk.**



## *Szóval mi is a Szünet?*

Amikor Szünetet tartunk, időt adunk magunknak a gondolkozásra, és teret, hogy lélegzethez jussunk, felfedezhessük, miként hozzuk a döntéseinket, és megkérdézzük magunktól, akarunk-e újakat hozni. A Szünet lehetővé teszi, hogy mélyeket lélegezzünk, lépésről lépésre megértsük a rossz közérzetünk okait, hogy az alapvető kérdés, amellyel foglalkoznunk kell, felszínre juthasson. A Szünet emlékeztet mindarra, ami jó az életünkben, ami lelkesít, és az emberekre, akik inspirálnak, és közel állnak hozzánk. Ez az a tér, amelyben megpihenhetünk, játszhatunk, felfedezhetünk, és új lehetőségeket engedhetünk az életünkbe. A Szünet az a pillanat, amikor megengedjük magunknak, hogy finoman kibontakozzunk. Egy biztonságos hely, ahol felszínre törhet a legmélyebb fájdalomunk is, a szomorúságunk, és ahol megnyílik az út belső vágyaink előtt.

Ha nyitottak vagyunk az üzenetekre, melyeket a testünk, az elménk, a lelkünk küld, megtanulhatjuk, hogyan vegyük észre az érzésüket, kifejleszthetjük a szükséges belső eszközöket, hogy iránymutatóként használhassuk ezeket. Megtanulunk szünetet tartani, mielőtt az élet kényszerít rá. A megpihenés olyan gyakorlattá válik, amellyel az élet állandó sürgés-forgásában önmagunkkal összekapcsolódva tudunk részt venni, nem pedig félelem, pánik vagy szorongás hatása alatt. Mindennapi felüdüléssé válik, táplálékforrássá. Ez persze nem mindig könnyű, hiszen az árnyak éppannyira életünk részét képezik, mint a fény, ám ha kíváncsiak és figyelmesek vagyunk, esélyt adhatunk magunknak, hogy visszatérjünk a természetes egyensúlyi állapotunkhoz.

# 📍📍 Ahol minden tökéletes, ott nincs miről mesélni. 📍📍

– Ben Okri

Az elvonulásra mindenki másféle energiával érkezik: egyesek feszülten, mások pánikban, hogy elkésnek, vagy amiért egyáltalán időt szánnak erre, megint mások kimerülten, esetleg a kiszolgáltatottság érzésével, vagy éppen a feladatra készen. Ugyanez igaz rád is – hogy aktuálisan hol tartasz, hogyan érzed magad, amikor ezeket a nyitósorokat olvasod. Talán egyáltalán nem is szoktad megkérdezni magadtól, hogy vagy. Látod, ez a Szünet. Mert ha sohasem állsz meg, hogy megvizsgáld, hogy vagy éppen, honnan fogod valaha is tudni, merre tartasz? Ebben a könyvben a Szünet-módszert úgy tárom fel előtted, ahogy az elvonulásokon és a személyes tanácsadásaimon szoktam. Szeretném megteremteni a lehetőségét annak, hogy:

- ● ● eléggé le tudj lassítani, hogy teljesen és mélyen lélegezhess;
- ● ● ki tudd deríteni, ki vagy valójában, mi az, ami jól megy, és mi az, aminek egy kicsit több figyelmet kívánsz szentelni;
- ● ● megtanulhasd, hogyan használd fel a saját bölcsességed és intuíciód arra, hogy valóban te irányítsd, hogyan kezdődjön az életed következő mondata.